

<<MFSやわらか減塩食 栄養価>>

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	カリウム	リン	アレルギー項目
すき焼き風	206 kcal	10.9 g	9.7 g	20 mg	19.2 g	15.1 g	4.1 g	1.6 g	386 mg	144 mg	牛肉/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/卵/ごま/米
鱈のホワイトソース仕立て	213 kcal	12.7 g	8.1 g	42 mg	23 g	20.7 g	2.3 g	1.3 g	351 mg	172 mg	大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/卵/りんご/ゼラチン
鶏肉のくわ焼き	189 kcal	13 g	4.8 g	36 mg	23.1 g	21 g	2.2 g	1.6 g	421 mg	158 mg	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/オレンジ
豚カツ	188 kcal	7.7 g	8.8 g	16 mg	19.2 g	17.3 g	2 g	1.6 g	292 mg	103 mg	卵/小麦/大豆/豚肉/やまいも/りんご/鶏肉/米
ぶり大根	191 kcal	11.3 g	5.7 g	31 mg	22.7 g	19.8 g	2.5 g	1.7 g	342 mg	108 mg	ゼラチン/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/オレンジ/米/ごま/鶏肉
さわらのマスタードソテー	186 kcal	11.8 g	7 g	53 mg	19.3 g	16.2 g	3 g	1.5 g	542 mg	171 mg	小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分
さわらの蒲焼風	180 kcal	10.2 g	9.5 g	48 mg	14 g	11.3 g	2.7 g	1.6 g	442 mg	169 mg	小麦/大豆/米/卵/ごま
さばの味噌煮	247 kcal	13.7 g	13.5 g	41 mg	18.1 g	15.5 g	2.5 g	1.8 g	370 mg	166 mg	さば/小麦/大豆/卵/米/ごま
ビーフシチュー	239 kcal	12.2 g	13.2 g	45 mg	17.3 g	15.3 g	2 g	1.7 g	380 mg	131 mg	牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/米/鶏肉/豚肉/卵/もも
鮭の味噌漬け焼き	236 kcal	18.3 g	11.2 g	58 mg	14.7 g	11.9 g	2.7 g	1.3 g	513 mg	235 mg	さけ/大豆/米/小麦/鶏肉/卵/乳成分
豚肉のみぞれ煮	182 kcal	12.1 g	6.7 g	37 mg	18.5 g	15 g	3.5 g	1.5 g	454 mg	139 mg	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/鶏肉/さば
鶏肉の山椒焼き	198 kcal	12.5 g	5.1 g	29 mg	25.9 g	23.2 g	2.8 g	1.4 g	459 mg	140 mg	鶏肉/大豆/小麦/さば/米
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	189 kcal	12.5 g	6.2 g	32 mg	21 g	19 g	2 g	1.5 g	429 mg	140 mg	鶏肉/大豆/小麦/さば/米/豚肉/りんご
牛肉のプルコギ	237 kcal	13.6 g	12.8 g	43 mg	15.8 g	13.5 g	2.3 g	1.5 g	466 mg	145 mg	牛肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉/さば
めばるの塩焼き	190 kcal	12.2 g	9.4 g	56 mg	14 g	10.4 g	3.6 g	1.5 g	374 mg	155 mg	小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/米/卵
豚肉の塩だれ	201 kcal	11.3 g	7.6 g	52 mg	22.1 g	18.3 g	3.8 g	1.7 g	404 mg	122 mg	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/米/卵
赤魚の煮つけ	216 kcal	10.9 g	12.8 g	31 mg	15 g	12.8 g	2.1 g	1.6 g	355 mg	144 mg	小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま
鱈の粕漬け	200 kcal	15 g	8.9 g	50 mg	15.4 g	13.5 g	2 g	1.7 g	370 mg	146 mg	大豆/卵/小麦/オレンジ/米/鶏肉/ごま/ゼラチン
豆腐とあさりのんにく醤油炒め	205 kcal	10 g	9.9 g	30 mg	19.5 g	15.8 g	3.7 g	2 g	293 mg	158 mg	大豆/小麦/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/さば
かれいのみぞれ煮	200 kcal	10.1 g	11.6 g	34 mg	14.1 g	11.8 g	2.3 g	1.7 g	366 mg	129 mg	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま
鶏肉のバーベキューソース	189 kcal	11.8 g	8.7 g	37 mg	15.8 g	13.3 g	2.4 g	1.3 g	435 mg	137 mg	鶏肉/大豆/りんご/小麦/卵/乳成分/豚肉/オレンジ
牛肉と彩り野菜のトマト煮	267 kcal	12.6 g	16.6 g	44 mg	17.2 g	14.3 g	2.9 g	1.7 g	412 mg	165 mg	牛肉/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉/オレンジ
鮭のちゃんちゃん焼き	205 kcal	17.2 g	8.4 g	44 mg	14.5 g	11.4 g	3 g	1.4 g	444 mg	238 mg	さけ/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/ごま/りんご/ゼラチン/乳成分/米
麻婆豆腐	200 kcal	12.9 g	8.5 g	39 mg	16.8 g	15.2 g	1.9 g	1.7 g	324 mg	115 mg	鶏肉/大豆/ごま/小麦/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵/乳成分
八宝菜	207 kcal	12.3 g	10.9 g	27 mg	15.3 g	12.2 g	3.2 g	1.5 g	274 mg	136 mg	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分
チキンラタトゥイユ	219 kcal	11.7 g	8.6 g	37 mg	23.9 g	20.8 g	3 g	1.2 g	478 mg	128 mg	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/オレンジ/卵
白身魚のフリッター	253 kcal	10.7 g	14.6 g	33 mg	19.4 g	16.7 g	2.6 g	1.2 g	413 mg	117 mg	卵/乳成分/小麦/さば/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米
豚肉のスタミナ炒め	202 kcal	12.1 g	6.5 g	37 mg	24.5 g	21.7 g	2.8 g	1.8 g	357 mg	135 mg	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご
白身魚のアメリケーヌソース	202 kcal	10 g	11 g	7 mg	16.5 g	14.2 g	2.3 g	1.6 g	279 mg	48 mg	えび/鶏肉/大豆/豚肉/小麦/卵/乳成分/りんご
鯖のつけ焼き	209 kcal	12.3 g	11.7 g	44 mg	13.9 g	10.8 g	3 g	1.7 g	390 mg	147 mg	さば/小麦/大豆/米/卵